



LAPIN

LE LAPIN A L AIL et A LA SAUGE

Ingrédients :

des "ailes de lapin"(note1)

vin blanc (note 3)

sauge officinale fraîche ou en poudre (note 4)

beaucoup de gousses d'ail (note 2)

poudre de Perlimpimpin

bouillon LVC (voir fiche)

Méthode:

Dans un sac de plastique mélanger les épices en poudre et "assaisonnez" vos morceaux en les secouant.

Epluchez les gousses d'ail (si vous aimez les déguster car c'est particulièrement doux après cuisson) ou sinon laissez leur leurs "chemises" (si vous voulez les ôtez ou les écraser à la fin pour donner de l'onctuosité à la sauce dans laquelle vous les écraserez). Mettez-en de toutes façons, beaucoup au fond du plat . Mettez vos feuilles aussi si elles sont fraîches .

Rangez-vos "ailes de lapin "en "tête bêche" sur les gousses d'ail dans un plat sabot de bonne grandeur



Versez du vin (2 à 3 verres) puis du bouillon juste ce qu'il faut pour qu'il n'y ait plus après cuisson que le "jus-qui-va-bien" et mettez à four moyen . N'oubliez pas de retourner vos morceaux à mi-cuisson

Préparez des haricots verts que vous allez mettre dans un bon beurre juste fondu (pour les "sans gras" bien sûr vous ne mettez pas de beurre et vous vous contenterez du jus du lapin)



Vous servirez vos épaules bien roussies sur vos haricots et en glissant vos aulx comme dans un petit nid que vous formerez entre la viande et les haricots verts . Et mettez 1ou 2 fleurs de pétunias pour le décor bien sûr ... mais ajoutez-les avec une petite salade ... c'est délicieux !!

T.S.V.P -->

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Tout jeune enfant sait bien que " l'aile de lapin" c'est la patte avant avec son omoplate et que c'est le morceau le plus goûteux le long des os . En plus, si personne ne vous regarde, vous pouvez même discrètement donner l'os de l'omoplate au toutou tapi sous la nappe : c'est le seul os du lapin qui ne devient pas cassant à la cuisson , ne fait pas d'esquille et n'est donc pas dangereux !

(note 2) Vous avez le choix entre le blanc de Beaumont-de Lomagne ou le rose de Lautrec mais de grâce de l'ail frais à la saison . Faites votre provision cette été . Pendez une grande tresse dans un coin de votre cuisine . Car on ne tresse que le très beau par ici vous aurez donc le goût , la qualité ... et le décor ! Mettez-en plein au fond du plat pour que la viande ne touche pas le fond et qu'elle ne puisse donc pas "coller"

(note 3) Pour le vin blanc, j'avais un "Gros plant" ce jour-là sur la photo, mais un Gaillac perlé ou un Buzet blanc auraient très bien réagit dans la recette . Si en goûtant vous trouvez trop d'acide, usez de "bouillon vieille chouette" à base de jus de pomme frais qui vous redonnera l'équilibre

(note 4) .Utilisez de la poudre de sauge en hiver que vous aurez récolté et séchée dans votre "sèche-herbes" (voir fiche la vieille chouette) Vérifiez bien pour les "sans gluten" qu'il n'y a pas du blé dans votre poudre si vous l'avez achetée toute prête. Pour les feuilles fraîches , attention pas trop c'est très fort et sortez-les avant de déglacer le plat si nécessaire et ne les mettez pas sur la table . Elles se seront "rabougries"et noircies en perdant leur arôme dans le jus et n'ont plus d'intérêt après cuisson . Pour le décor , préférez une feuille fraîche

NOTES DIETETIQUES

Pour les "sans sel" pas de problème : on en a pas mis !

Pour les "sans gluten" nous en parlions dans la recette, vérifiez seulement le contenu des épices moyennant quoi vous n'aurez aucun problème !

Pour les "sans sucre" . Bien sûr il y a du sucre dans l'ail (25% et une tête d'ail pèse parfois plus de 100 grs mais épluchées il reste entre 25 et 30 grs selon les gousses quand même . Dans notre plat (8 épaules) cela vous reste quand même pas loin de 3,75 grs par portion .Tenez-en compte !

Pour les "sans gras" ne mettez pas de beurre et pour le reste c'est tout à fait compatible avec votre régime profitez-en !

D'accord ce n'est pas tout à fait pareil ... mais vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A